

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ В ТЕННИС

Джафаров Д.Ф., преподаватель кафедры
теории и методики индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма,
г. Москва, Россия
Контактная информация: djafar-1984@mail.ru

Актуальность. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако, на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Цель исследования: изучить влияние использования элементов техники спортивных игр в теннис на состояние физического здоровья детей дошкольного возраста.

В нашей работе мы использовали методы, которые дают полную картину в исследовании исходя из поставленных целей и задач:

- 1) антропометрия;
- 2) тестирование физической подготовленности (бег на 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, челночный бег 3×9 метров, тест на гибкость (по Доленко));
- 3) метод экспресс-оценки физического здоровья (5 индексов: массо-ростовой индекс Кетле 2, двойное произведение - индекс Робинсона, индекс Скибинского, индекс Шаповаловой, индекс толерантности к стандартной физической нагрузке Руфье. После оценки каждого показателя в баллах рассчитывали общую бальную сумму, которая и определяет уровень физического здоровья детей);
- 4) математико-статистическая обработка данных.

Организации исследования. В ходе эксперимента на основе данных контрольного обследования были укомплектованы две группы: контрольная - КГ и

экспериментальная - ЭГ, имеющие сходные показатели физического развития и двигательной подготовленности. КГ состояли из 13 мальчиков и 7 девочек, ЭГ - из 12 мальчиков и 8 девочек.

В КГ дети занимались по общепринятой традиционной методике под руководством инструктора по физической культуре. В ЭГ дети тренировались в секции спортивных игр в теннис.

Занятия в группах проводились 2 раза в неделю по 40-60 мин - в КГ и ЭГ. Занятия в КГ имели базовый характер и соответствовали содержанию общепринятой в ДООУ программе физического воспитания. Занятия в ЭГ имели специальную направленность.

Результаты тестирования. В ходе эксперимента у детей дошкольного возраста в тесте бег на 30м в экспериментальной группе (ЭГ) наблюдалось улучшение результата на 1,4 с., что составляет 12,34 %, а у контрольной группы (КГ) - 0,8 с., что составляет 7,27%. В тесте сгибание разгибание рук из упора лежа у детей из ЭГ показатели улучшились на 3,28 раза, что составило 38,57%, для группы КГ - на 2,53 раза, что составляет 28,7%. В тесте прыжок в длину с места у ЭГ увеличилось на 13 см. (9,92%), а у КГ на 6 см (4,87%). В тесте бег 3x9 м. улучшилось на 0,8с (6,29%), а у КГ на 0,5с (3,84%). В тесте на гибкость (ус.ед.) у ЭГ показатели улучшились на 0,2 ус.ед. (37,03%), а у КГ - на 0,12 ус.ед. (26,08%).

Так прирост текстовых результатов при системном использовании элементов техники, применяемой в группе теннисистов, в тренировочной деятельности детей дошкольного возраста в среднем составил: у ЭГ - от 6,29% до 44,57%, а у КГ, где занятия проводились с использованием физической культуры, - от 3,84% до 32,93%.

По результатам педагогического эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек показатели физического здоровья, выраженные в индексах, улучшились в обеих группах (ЭГ и КГ).

Вывод. Экспериментальная методика обеспечила оптимизированный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию занимающихся, и способствовала позитивной динамике зарегистрированных показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста, что выразилось в статистически достоверном улучшении результатов во всех взятых тестовых упражнениях и в

превосходстве детей экспериментальной группы по сравнению со сверстниками из контрольной группы. По результатам оценки эффективности воздействия средств, применяемых в группе теннисистов, на физическое здоровье детей дошкольного возраста прослеживаются достоверные сдвиги (при $p < 0,05$), которые произошли в отдельных компонентах физического здоровья детей экспериментальной группы:

- увеличение показателя, который характеризует функциональные возможности кардио-респираторной системы, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества (Индекс Скибинского - у мальчиков вырос на 16,7%, у девочек - на 23,9%);

- увеличение показателей индекса Шаповаловой, который характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса (прирост показателя у мальчиков - 8,9%, у девочек - 7,9%);

- увеличение показателя функциональной пробы Руфье: у мальчиков - 22,4%, у девочек - 9,8%.